

از هزاران سال قبل مشرق زمین نقطه شروع هنرهای رزمی بوده است .

این هنر در طی این سالیان با توجه به شرایط و انگیزه و نیاز دوران تودین و اجراء گردیده است.

پویایی و حرکت در کاراته باعث شده است که این روش دچار رشد وسیعی به واسطه این تغییرات گردد.

از آغاز دهه 1980 کاراته آزاد در جهان دچار تغییر و تحولات گردید .

{ انشین کاراته } توسط { جوکو نینو میا } یکی از قهرمانان جهان و ملی ژاپن ابداع گردید .

{ جوکو نینو میا } در سال 1954 در ژاپن به دنیا آمد / او ورزش را با { جودو : آغاز نمود و در سن 6 سالگی در مسابقات مخصوص کودکان شرکت نمود و به مقام قهرمانی رسید .

و پس از آن چندین سال به { جودو } پرداخت / او در مسابقات { کیوکوشین } که در زمان خود بزرگترین مسابقات کاراته جهان بود به سال 1975 یکی از قهرمانان جهان گردید و در سال 1978 با پشتکار بیشتر و داشتن تجربه مسابقات سراسری ژاپن که کمتر از مسابقات جهانی نیست توانست قهرمان گردد .

او توانست با قرار دادن { سابلکی } در قلب تمرینات { انشین کاراته } به این مهم جامه عمل بپوشاند و با این روش ویژه تمرینی تحولی جدید در دنیای کاراته ایجاد نماید .

نام { انشین } از دو کلمه ژاپنی { ای - ان } به معنی باز و یا دایره ناتمام و

{ شین } به معنی قلب یا داخل که ترکیب این دو جمله نماینگر معنی

{ انشین کاراته } می باشد .

دایره اصل مسلم استراتژی و حرکت در { انشین کاراته } می باشد .

انتهای دایره بالاترین موقعیت بدست آمده پس از روبرو شدن با حریف را نمایان می سازد / دایره { انشین } یک دایره باز است و آن به این علت است که هر چند سخت و با پشتکار سعی در کامل شدن آن میشود اما هرگز تکمیل نخواهد شد .

{ ساباکی } در معنی کلمه جابه جایی می باشد و به نوعی استراتژی

{ انشین کاراته } می باشد .

که عملاً در تمرینات مورد استفاده قرار میگیرد و در کل { ساباکی } قلب انشین است .

از رویش { ساباکی } در زندگی روز مره و اکثر ورزشها استفاده می گردد ولی مهم تطبیق آن رویش تمرینی می باشد که این عمل در { انشین کاراته } با توجه به نیاز روز جامعه طرح ریزی شده و مورد استفاده قرار گرفته است .

این حرکت باعث گردیده که این سبک کاراته به عنوان کاراته کاربردی در دنیای کاراته مطرح گردد .

در { انشین کاراته } با استفاده از نیروی حریف و تلفیق چند حرکت { جودو } در آن کاراته کار را در زمان درگیری آماده نماید تا بتواند از تکنیکهای پرتابی نیز استفاده کند / این عمل باعث میشود که کاراته کار در هر موقعیتی آماده عکس العمل باشد چه در محل تمرین و چه در مسابقات و یا حتی با لباس شخصی .

کاتا در { انشین کاراته } متفاوت با کاتا در سبکهای کاراته می باشد .

در کاتا تکنیکهای غیر قابل کاربردی حذف گردیده است .

در واقع میتوان گفت که کاتا در { انشین کاراته } کاربردی است .

{ کیهو نهایی } گنجانده شده در کاتا به شکلی است که { کیهو نهایی } در تمرینات و در مبارزات به شکل ترکیبی استفاده می گردد .

هر کاتا با 10 شماره آغاز میشود و در هر شماره یک { کیهو } اجراء میشود .

برای هر کمر بند 1 کاتا در نظر گرفته شده است .

مبارزات { انشین کاراته } یا به عبارتی مبارزات { ساباکی } در مراحل مقدماتی در یک وقت 3 دقیقه ای انجام میشود و در صورت تساوی یک وقت 2 دقیقه ای اضافی در نظر گرفته میشود .

در مراحل یک چهارم نهایی مسابقات در دو راند 2 دقیقه ای برگزار میگردد و در مسابقات نهایی 3 راند 2 دقیقه ای می باشد